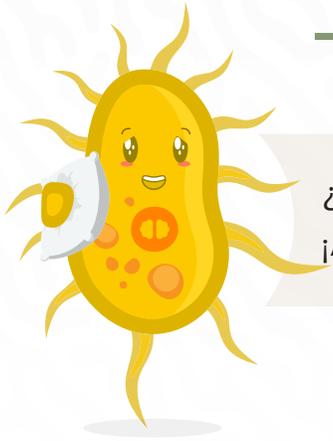


Glosario de términos



¿Hay alguna palabra que hayas visto en el curso y no sabes qué significa?
¡Aquí te traemos una serie de definiciones que te serán de gran ayuda!

1 Energía y nutrientes

Nutriente

Son aquellos compuestos que encontramos en los alimentos y que tienen funciones específicas en nuestro cuerpo. A grandes rasgos, estos se pueden dividir en dos: macronutrientes y micronutrientes.

Macronutriente

Son nutrientes que se requieren en grandes cantidades, aportan energía y tienen funciones importantes en el cuerpo, a este grupo pertenecen las proteínas, las grasas y los carbohidratos.

Proteína

Parte fundamental de la masa muscular, de los tejidos corporales, del sistema inmune y de las hormonas.

Carbohidrato

Nutriente que tiene como principal función darnos energía.

Grasa

Parte importante de las hormonas y de las células del cuerpo. La masa grasa sirve como reserva de energía.

Glosario de términos

Grasa saturada

Es un tipo de grasa que encontramos principalmente en los alimentos de origen animal (carnes grasas, piel del pollo, grasa de la leche entera) que, aunque es necesaria para el funcionamiento del cuerpo, su consumo excesivo puede originar problemas cardiacos, por lo que se recomienda consumirla con moderación.

Grasa trans

Es un tipo de grasa que se produce cuando los fabricantes de alimentos convierten los aceites líquidos en grasa sólida (como en margarina o manteca) para utilizarla en la elaboración de productos. Estas grasas se encuentran principalmente en productos de paquete, frituras, pasteles, hojaldrados y su consumo excesivo puede elevar el colesterol y aumentar el riesgo de enfermedades cardiacas, por lo que se debe buscar el consumo de alimentos libres de trans.

Fibra

Es un tipo de carbohidrato presente en alimentos vegetales, que no es totalmente digerido en nuestro intestino y que tiene un papel importante para el balance de nuestra microbiota y la salud.

Calorías

Es lo que nos brinda energía al cuerpo, la aportan los macronutrientes, que son las proteínas, grasas y carbohidratos.

Micronutriente

Son nutrientes que se necesitan en pequeñas cantidades y no aportan energía. A este grupo pertenecen las vitaminas y minerales. Los micronutrientes tienen diferentes funciones en el cuerpo, por lo que es importante consumirlos en la alimentación. Los alimentos que tienen variedad de colores, principalmente frutas y verduras son fuente de vitaminas. Algunos minerales como el hierro y el zinc se pueden obtener de las carnes y vísceras.

Sodio

Es un nutriente esencial para el cuerpo, lo encontramos en la sal, en paquetes, embutidos, entre otros alimentos. Demasiado sodio puede aumentar el riesgo de hipertensión arterial y enfermedades cardíacas, por lo que quienes tienen tensión arterial alta, deben revisar las tablas nutricionales y elegir alimentos con menos de 130 mg por porción, no más de una vez al día.

Glosario de términos

2 Alimentos

| Alimento funcional

Son alimentos que tienen uno o varios compuestos que confieren beneficios para la salud o para las funciones del organismo, más allá de la nutrición básica. Los beneficios deben ser demostrados científicamente.

| Azúcares totales

Son todos los azúcares que incluye el alimento, tanto los que son añadidos intencionalmente en la elaboración de un producto, como los que están presentes de forma natural en el alimento (por ejemplo, las frutas y la leche tienen azúcar de forma natural).

| Azúcares añadidos

Son los azúcares que se añaden intencionalmente a un producto, por ejemplo, el azúcar que se agrega a los pasteles, a las galletas... etc.

| Edulcorante artificial-no calórico

Estos son productos que tienen por objetivo "reemplazar" el azúcar. También son llamados endulzantes no calóricos, esto quiere decir que una porción de estos no contiene calorías, o contiene muy pocas, además de no tener un impacto importante en el azúcar en sangre.

| Etiquetado nutricional

Es toda la información relacionada con la composición de un alimento que podemos encontrar en su etiqueta. Incluye la tabla nutricional, la lista de ingredientes y los sellos de advertencia.

3 Microbiota intestinal

| Disbiosis intestinal

Desbalance entre los microorganismos benéficos y patógenos que habitan en el intestino.

| Enterocito

Célula del intestino.

Glosario de términos

Microbiota intestinal

Conjunto de microorganismos que habitan en nuestro cuerpo, la gran mayoría está en el intestino.

Microorganismo

Organismo de tamaño microscópico.

Permeabilidad intestinal

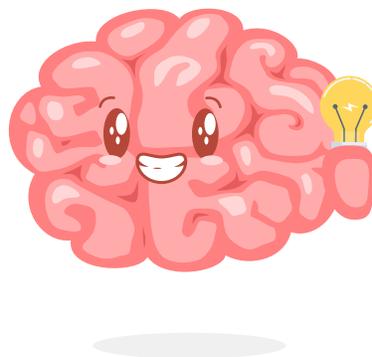
A través de nuestro intestino se absorben nutrientes, agua, entre otros compuestos que vienen de la alimentación. Estos pasan a través de las uniones de las células intestinales, que están ligeramente separadas para permitir el paso de estos compuestos. A esta característica se le conoce como permeabilidad intestinal. Cuando hay un desbalance en la microbiota intestinal, puede aumentar la separación de los enterocitos, ocasionando que también pasen a través de las uniones microorganismos patógenos, toxinas, entre otros compuestos perjudiciales para la salud, lo que se conoce como aumento de la permeabilidad intestinal.

Prebióticos

Son compuestos alimentarios que no se digieren en el intestino, son "alimento" para las bacterias intestinales, permitiendo que estas produzcan compuestos benéficos para la salud.

Probióticos

Son microorganismos vivos que suministrados en una dosis específica contribuyen a mejorar el balance de microorganismos benéficos y patógenos de la microbiota, además de conferir un beneficio para la salud. Los probióticos que más encontramos en los productos del supermercado, y que han sido considerados como seguros para el cuerpo, son bacterias ácido lácticas y bifidobacterias, al que pertenecen los géneros *Lactobacillus*, *Lactococcus*, *Streptococcus* y *Bifidobacterium*.



Glosario de términos

4 Actividad física

Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento que implica gasto de energía, esto quiere decir que las actividades que realizas a diario también son actividad física, sin embargo, entre mayor sea el esfuerzo para realizar la actividad, obtendrás más beneficios.

Ejercicio aeróbico

También conocido como ejercicio cardiorrespiratorio, es aquel ejercicio que acelera los latidos de tu corazón y tu respiración. Algunos ejemplos son caminar a paso rápido, trotar y saltar lazo.

Ejercicio de flexibilidad y balance

Son ejercicios suaves que permiten mantener la elasticidad de los músculos y el movimiento de las articulaciones. Algunos ejemplos son estiramientos, como tocar la punta de los pies con las manos o estirar los brazos.

Ejercicio de fuerza y resistencia

Son ejercicios cortos, pero de alta intensidad, en los que se utiliza la fuerza de los músculos. Algunos ejemplos son los ejercicios con pesas y con bandas elásticas.